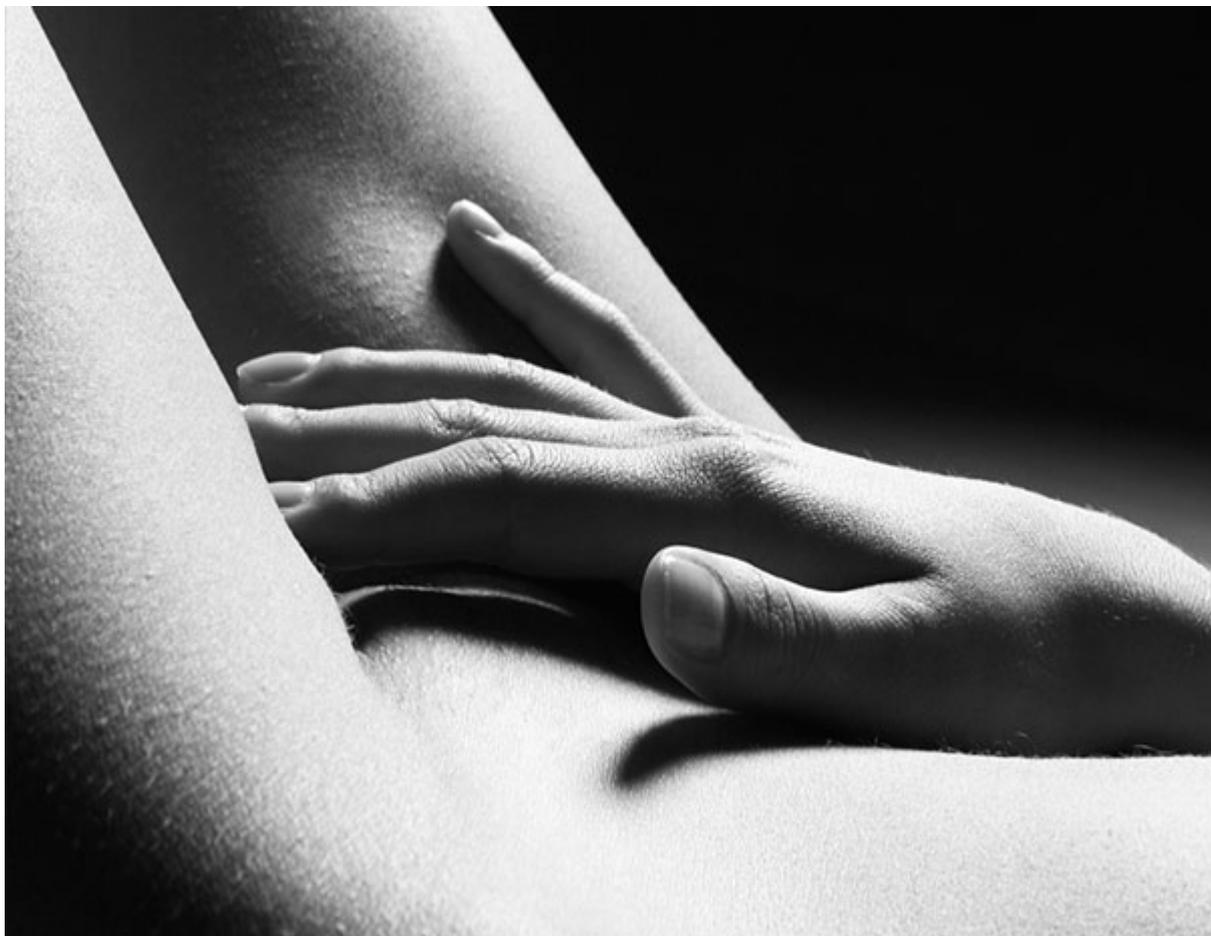


El autoerotismo como liberación sexual



FOTOS: Internet.

Sexo + psique

Por Andrea Elizabeth Martínez Murillo

*Antes estaba convencida de que la masturbación llevaba al
sexo,
pero ahora sé que la masturbación es sexo.*

Betty Dodson

La Paz, Baja California Sur (BCS). Mayo fue el mes de la **masturbación**, un mes aprovechado para visibilizar y emprender acciones para la difusión positiva y científica de la **masturbación**, no obstante, para las mujeres, la vivencia de su **sexualidad** tiene miles de años censurada, prohibida, perseguida y repudiada.

Es tristemente común en nuestros días encontrar publicaciones que siguen fomentando la ignorancia y el odio hacia las mujeres, creencias que por lo general se basan en una religión antiquísima y misógina, la cual se sigue reproduciendo y alentando la supremacía del hombre. Fueron precisamente sacerdotes los que expandieron el odio hacia la mujer, como San Pablo en la primera carta a Timoteo “Yo no permito que la mujer enseñe ni que ejerza autoridad sobre el hombre, sino que permanezca callada”, por poner una cita amable.



También te podría interesar: [El encanto del maltratador](#)

Es por esto que, cuando las mujeres hablamos de **masturbación** – si es que se llega a tocar el tema –, por lo general lo hacemos en voz baja, para que nadie más escuche, ya que no importa que estemos en el siglo XXI, una mujer que disfrute de su **sexualidad** es una *puta* o *libertina*. Esto ha orillado a miles de mujeres a no querer siquiera conocer su cuerpo, por lo que no saben cómo es su vulva y solo tienen como modelos de referencia a actrices porno, que en su mayoría han *sufrido* operaciones para recortar los labios menores y blanquear la piel, lo que ocasiona que las mujeres normales piensen que su vulva no es normal o es fea.

Pues no, no tiene nada de raro ni esta fea, simplemente es la forma que tú tienes y eso está bien. Sin embargo, la falta de observación hace que tengamos una imagen distorsionada y nos cree miedo o vergüenza mostrarla abiertamente a nuestras parejas sexuales, por lo que podemos estar menos receptivas a recibir o dar **sexo oral**, por ejemplo. El vivir estas emociones o percibirnos de esta forma puede convertirse en uno de los bloqueos más importantes para experimentar un **orgasmo**, ya que, al estar en constante preocupación, no le damos mucho espacio a la mente para enfocarse en sentirse bien.



Gran parte de responsabilidad sobre este problema lo tienen aquellos que juzgan nuestro cuerpo para meternos en estándares imposibles de belleza que solo satisfacen a un sector de la población y no a nosotras mismas. Toda esta represión la hemos vivido ya que existe un miedo profundo por parte de los hombres hacia nuestra **sexualidad**, mientras que el hombre eyacula una vez y tiene que esperar un periodo refractario para poder iniciar con otro acto sexual, muchas mujeres somos multi o poli orgásmicas, lo que nos permite tener varios **orgasmos** durante una sola relación sexual. Además, existe la posibilidad de que cada **orgasmo** sea más fuerte que el anterior.

Por otro lado, la **masturbación** suele estar ligada a la manipulación de los órganos sexuales pélvicos –vulva, vagina, ano –, no obstante, el darnos placer no se queda estancado en esa zona. Nuestro órgano sexual más amplio es la piel, cualquier zona con la estimulación adecuada puede causarnos placer. Como ejemplo, presento a una amiga mía a la que le

excita profundamente que le muerdan las rodillas, lo que podría parecer extraño o chistoso para muchos, sin embargo, eso solo demuestra lo genitalizado que tenemos el **placer sexual**. Es como los hombres que creen que el sexo lésbico no cuenta porque no hay un pene de por medio.

*Lo que una persona piensa o hace de la **masturbación**, es el reflejo de lo que ha aprendido que es correcto o no, y es común que nuestra sociedad reprima la autonomía de las mujeres de formas que se nos escapan, en la mayoría de las veces debido a lo normalizada que tenemos esta represión. Es por esto que es de suma importancia ir dejando atrás los tabúes sobre nuestra **sexualidad** y reivindicarnos con nosotras mismas, liberarnos de las culpas que nos impusieron y descubrir nuestro propio **placer sexual**, y la mejor manera de comenzar este proceso es conociendo nuestro cuerpo, qué nos gusta y no, qué presión es agradable y qué zonas prefiero evitar.*



La **masturbación**, hoy mejor conocida como **autoerotismo** – ya que no solo se trata de estimular los órganos sexuales pélvicos, sino el cuerpo entero –, nos permite reconectarnos con nosotras mismas, vivir el aquí y el ahora y brindarnos un espacio seguro para nuestro placer y amor propio. Además, el **autoerotismo** tiene muchas ventajas, el **orgasmo** es un analgésico natural, puede aliviar dolores de cabeza y cólicos menstruales, es excelente para conciliar el sueño, también hace que se libere oxitócica, conocida como la hormona de la felicidad, por lo que te puede ayudar a mejorar tu autoestima, bajar tus niveles de estrés y darte poder sobre tu cuerpo.

Como menciona **Paulyna Ardilla**, “te sentirás más conectada contigo misma, siente libre de manosear tu cuerpo, conócelo, ámalo y cuídalo un chingo”.

—

AVISO: CULCO BCS no se hace responsable de las opiniones de los colaboradores, esto es responsabilidad de cada autor; confiamos en sus argumentos y el tratamiento de la información, sin embargo, no necesariamente coinciden con los puntos de vista de esta revista digital.